

ضغط الوقت سيف ذو حدين عندما يتعلق الأمر باتخاذ القرارات

الشعور بالأهمية يزيد من ضبط النفس ويعزز عملية صنع القرار

تشعر أنك مشغول على الدوام؟ وبأن الوقت يداهمك دائماً بل ليس لديك ما يكفي من الوقت لإتمام المهام التي يتوجب عليك القيام بها؟ "لست وحدك"، يقول متخصصون، مؤكدين على أن هذا أفضل ما يمكن أن يحدث لشخص ما يبدو مشغولاً بأعمال لا تنتهي طوال اليوم!

نهى الصراف
كاتبة عراقية



بحسب ما هو متعارف من خلال الدراسات النفسية، فإن الشعور بالانشغال الدائم يرتبط في الغالب بكل أنواع الضيق النفسي، القلق، التوتر، إضافة إلى اعتلال المزاج وفقدان السيطرة على ردود الأفعال الغاضبة، خاصة عندما يتسبب الشعور بضغط الوقت في اتخاذ قرارات فاشلة، حيث يتسبب عادة في مشكلات كبيرة خاصة لمن يعمل في مجالات مهنية بالغة الحساسية مثل أصحاب المهن الذين تتطلب منهم مراكزهم اتخاذ القرارات الطبية ووضع الاستراتيجيات المالية، إضافة إلى قرارات شخصية خاطئة قد تتعلق بتناول الطعام بكميات كبيرة أو التدخين المفرط وتناول المسكرات وإهمال الأدوية والعلاج لمن يعاني من المرض.

عقل الإنسان المشغول والمزدهم بالتفكير في المسؤوليات المتعددة، يسهم بصورة أو بأخرى في تشذيب السلوك وضبط النفس وبالتالي في اتخاذ قرارات صائبة

وهذا بطبيعة الحال لا يعني أن لا نقوم بمحاولات لأخذ قسط من الراحة والاسترخاء، خاصة في حالات الإجهاد الكبيرة والشعور بعدم القدرة على مواصلة العمل. وينصح متخصصون في هذه الحالة بالتخفيف من بعض الالتزامات أو أن تمنح أنفسنا مزيداً من الوقت لإنجاز ما يتراكم منها أو تفويض بعض المهام لأشخاص آخرين يمكنهم أن يقوموا بها على أكمل وجه، فقط للحفاظ على مستوى مستقر من الوعي والنشاط الذهني للتصدي لمسؤولياتنا واجباتنا. في النهاية، فإن لمقدرة الإنسان حدود لا يمكنه تخطيها حتى لو أجهد نفسه وواصل ساعات الليل والنهار بالعمل المضني.

على نطاق آخر، ينشأ هذا الإجهاد أحياناً في وقت مبكر من الحياة المهنية بهدف الحصول على المزيد من الفرص، اتخاذ المبادرات والتطوع لمساعدة الزملاء، والقبول بجميع المسؤوليات من أجل تنمية العمل وتعزيز الموقع الوظيفي، إظهار المهارات والإمكانات أمام الجميع وإثبات الذات، يحدث كل هذا بدافع من عدم الرغبة في التخلي

من جانبهم، يجتهد علماء النفس في البحث عن بقعة الضوء في هذه الإشكالية المظلمة، فيقولون بأن القلق المترتب عن هذا النوع من الضغط النفسي، ربما يحقق بعض النتائج الجيدة إلى جانب سلبياته، قد يكون أبرزها تعزيز الثقة بالنفس شرط أن نحاول إبعاد الشعور بضييق الوقت؛ أي أن نعي بأن مسالة انشغالنا طوال الوقت مردها إلى أهميتها

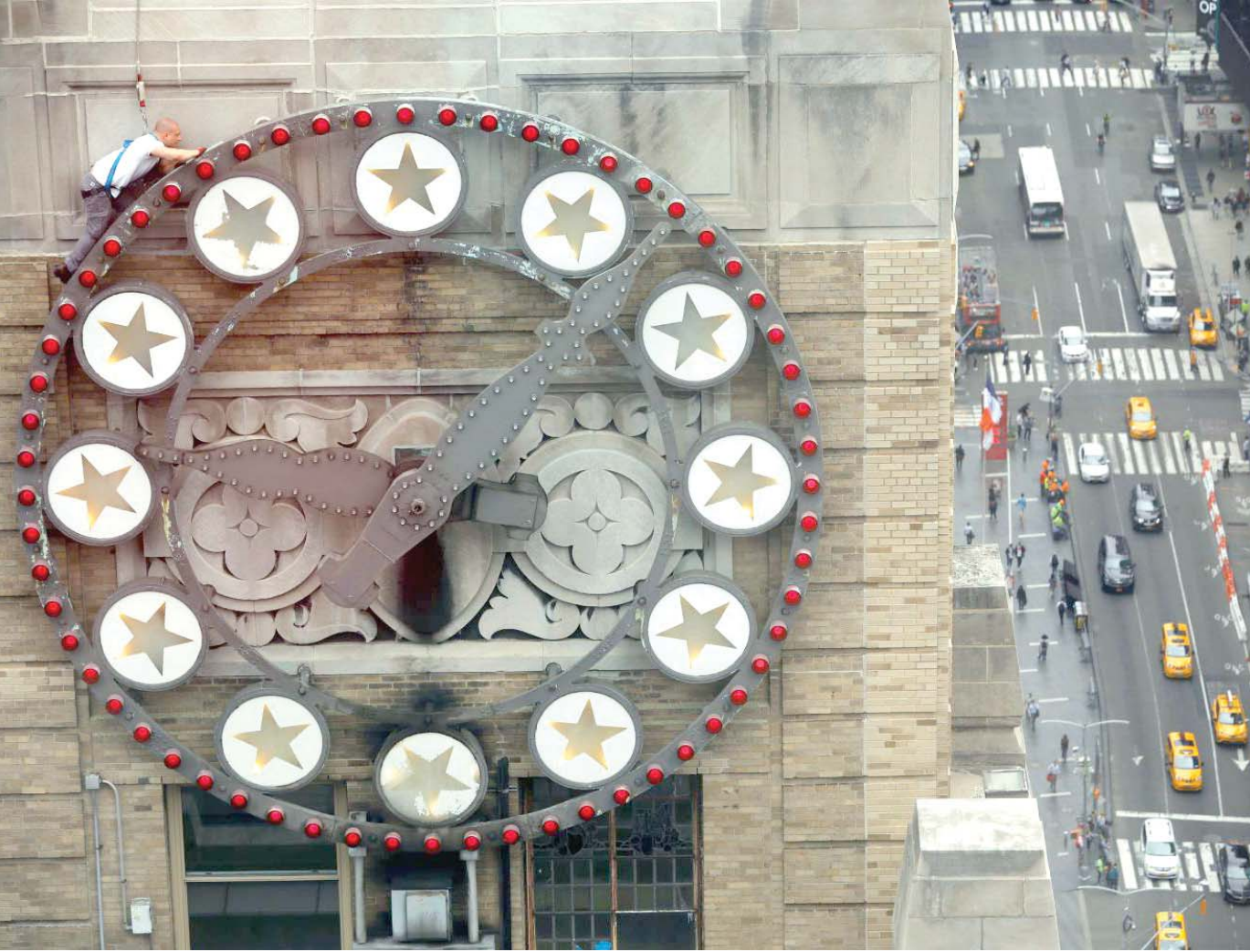
عن الفرص السانحة مهما كان الثمن. لكن الأمر لا يبدو كذلك عندما يتخطى المرء سنوات طويلة في العمل، وهو الوقت ذاته تتنامى فيه الالتزامات الأسرية والمسؤوليات الأخرى خارج العمل الوظيفي، حيث يكون الثبات على المواقف الأولى أشبه بورصة وقيد كبيرين من شأنهما أن يوصلا المرء إلى حالة من الانفجار النفسي مرهبا الضغوط الكبيرة والمتواصلة والقيام ببادوار عديدة والدوران في حلقة منغلقة من المسؤوليات. وهناك تكاليف كبيرة للنجاح سواء أكانت على المستوى

البحث عن بقعة الضوء في هذه الإشكالية المظلمة، فيقولون بأن القلق المترتب عن هذا النوع من الضغط النفسي، ربما يحقق بعض النتائج الجيدة إلى جانب سلبياته، قد يكون أبرزها تعزيز الثقة بالنفس شرط أن نحاول إبعاد الشعور بضييق الوقت؛ أي أن نعي بأن مسالة انشغالنا طوال الوقت مردها إلى أهميتها

وعندما أن الأوان لكي يلتئم شمل العائلة، أسست طراد ويشير سركيس والد ريكى، مدرسة (3,2,1) لأطفال التوحد في لبنان، التي تطبق نفس البرنامج الذي كان ريكى يتعلمه في المدارس بالخارج. وهذا البرنامج، الذي يستخدم التحليل التطبيقي للسلوك، مصمم



يستحقون الرعاية



الوقت يداهمنا

التمتع ولو بقسط قليل من الراحة، فإن الإجهاد النفسي لا يمكن التغلب عليه إذا ما بلغ نروته وخرج عن إطار السيطرة. ويورد كوهلر عملاً آخر يمكن أن يكون السبب غير المباشر في حدوث الإجهاد المزمن المرتبط بالعمل، وهو الإجهاد اللاهق للصدمة؛ حيث تسهم معالجة صدمة قد يكون تعرض إليها الفرد في الماضي في حل المشكلات الحالية وهي في جزء كبير منها، تتعلق بالمعتقدات التي يحملها هؤلاء عن أنفسهم وعن العالم والناجئة عن الصدمات النفسية التي تعرضوا لها.

المهم هو أن لا تصل مستويات الإجهاد إلى مديات عالية يمكنها أن تلقي بظلالها وتؤثر سلباً على جوانب حياتنا المختلفة، صحتنا العقلية وعلاقتنا الاجتماعية. وأحد أهم الحلول في هذا الشأن هو أن يقوم الشخص المعرض للإجهاد بطلب المساعدة ولكن هذا لا يحدث في الغالب، حيث يختلط عند البعض الشعور الطبيعي بالتعب والشعور بالإجهاد النفسي ما يؤدي إلى تجاهل نداء الجسد والعقل في أن واحد، فإذا كان التصدي لتعب الجسد يجبر الشخص على

المهني أو الشخصي، لكن في الوقت ذاته يتوجب علينا أن نتنازل قليلاً عن طموحاتنا وأن نرفض بعض الفرص التي نراها سانحة ومبشرة، لصالح التزاماتنا الأخرى وأهمها مسؤولياتنا العالية. يرى الدكتور وليم كوهلر؛ أستاذ في قسم العمل الاجتماعي في جامعة إيدنبورو في ولاية بنسلفانيا باحث في مجال الاضطرابات المرتبطة بالإجهاد، أن القليل من التوتر مفيد حيث يتفاعل بعض الأشخاص مع الإجهاد النفسي بطرق أكثر إيجابية، لكن الأمر

من جانبه، يجتهد علماء النفس في البحث عن بقعة الضوء في هذه الإشكالية المظلمة، فيقولون بأن القلق المترتب عن هذا النوع من الضغط النفسي، ربما يحقق بعض النتائج الجيدة إلى جانب سلبياته، قد يكون أبرزها تعزيز الثقة بالنفس شرط أن نحاول إبعاد الشعور بضييق الوقت؛ أي أن نعي بأن مسالة انشغالنا طوال الوقت مردها إلى أهميتها

نصائح

كيف تجعلين مطبخك أمناً لطفلك

كما لا يجوز وضع أية مشروبات أو أطعمة ساخنة على حافة الطاولة. وبشكل عام يفضل استخدام الشعلات الخلفية أثناء الطهي، مع مراعاة لف ذراع المقلاة إلى الخلف. وبالإضافة إلى ذلك، ينبغي الاحتفاظ بالأجهزة الكهربائية الصغيرة مثل غلاية الماء وجهاز تحميص الخبز (التوستر) وماكينته إعداد القهوة في خزانات مغلقة وعدم إخراجها إلا عند الحاجة لاستخدامها. وبالمثل ينبغي الاحتفاظ بالسكاكين الحادة ومواد التنظيف في خزانات مغلقة لتكون بعيدة عن متناول أيدي الأطفال.

وقالت ميادة "مزيد من الأمان للأطفال الألمانية إن المطبخ يعد مثيراً لصغار السن، غير أنه ينطوي على العديد من مصادر الخطر مثل الأواني الساخنة والأجهزة الكهربائية، بالإضافة إلى مواد التنظيف والسكاكين الحادة، والتي تهدد الطفل بالإصابات والحروق والتسمم. ولحماية الأطفال من هذه المخاطر تنصح المبادرة الالدين باتخاذ بعض التدابير المهمة لجعل المطبخ آمناً للأطفال، منها استخدام شبكة حماية للموقد، والتي تحول دون وصول أيدي الطفل إلى الشعلات.



مدرسة لبنانية تفتح نافذة أمل لأطفال التوحد وأسره

وتوضح نادين كريكوريان مديرة برنامج المدرسة أن الكثير من الأطفال المصابين بالتوحد يبقون في منازلهم لأن المدارس لا تقبلهم. وتقول "الكثير من الأطفال المصابون بطيف التوحد لا يتم قبولهم في المدارس، ويضطرون بذلك إلى البقاء في المنزل دون تعليم. على الرغم من أن طفل التوحد يكتسب المهارات اللازمة التي تسمح له بولوج المدارس والانتماء بها على غرار كافة الأطفال".

مدرسة "3,2,1" هي الأولى من نوعها في لبنان، توفر بيئة آمنة للأطفال المصابين بالتوحد من أجل تنمية وتطوير مهاراتهم

وتابعت كريكوريان موضحة "يمكن القول إن الأطفال بإمكانهم الانطلاق من هذه المدرسة، فهم يبدؤون من هنا مثل مرحلة انتقالية بالنسبة إليهم". وأضافت "الأکید أنه في السنوات العشر التي اشتغلت فيها في هذا المجال، استطعت أن أرى التطور الذي يحدث لهؤلاء الأطفال. أول شيء، الطفل الذي لم يكن يستطيع الجلوس على الكرسي أكثر من 5 ثوان عندما يأتي لأول مرة، ثم بعد عدة سنوات أو في نفس السنة يصبح بإمكانه أن يجلس لمدة طويلة على كرسيه، كما أنه يستطيع الخروج إلى السبورة ويطبع معلمته، ويتمكن من التواصل مع أصدقائه". وختمت كريكوريان "بالتالي فإنه من المهم جداً أن نعد لهم المهارات التي يحتاجونها للاندماج مع محيطهم الأسري والاجتماعي ونظام المدارس الرئيسي".

لمساعدة الأطفال المصابين بالتوحد وغيرهم من ذوي الاحتياجات الخاصة. ولكل طفل برنامج تعليمي فردي خاص به، بما في ذلك النظام الغذائي وكذلك تحديد نقاط القوة والضعف لكل طفل. ويتلقى الأطفال المسجلون بالمدرسة أيضاً علاج تطوير المهارات الوظيفية وعلاج التخاطب وتنمية مهارات اللغة والكلام.

وينتظم بالمدرسة، التي افتتحت الشهر الماضي، ستة أطفال فقط في الوقت الحالي، لكن هناك خططا لاستيعاب المزيد في المستقبل. واستقبلت أخبار افتتاح المدرسة بحفاوة من قبل أولياء الأمور الذين لديهم أطفال مصابون بالتوحد في لبنان، ومن بينهم رانيا صفيير مخلول، وهي محامية وأم لطفلين.

وترأس مخلول، التي تتردد ابنتها سيفيو على المدرسة، منظمة غير حكومية تعد مشروع قانون للبرلمان اللبناني لتوفير الحقوق الأساسية للأطفال المصابين بالتوحد في البلاد. وتشرح مخلول إلى أن "آخر إحصائية توصلت إلى وجود حوالي 40 ألف طفل مصابين بالتوحد، في لبنان، لنقل 30 ألفاً فقط، ماذا بإمكاننا فعله؟ كم يلزمنا من مدرسة مثل 3,2,1، يجب أن تتحرك الحكومة في الوقت نفسه لتساعد الأهالي، فكل واحد منا يتحرك على صعيد فردي وذلك غير كاف للإحاطة بهؤلاء الأطفال". ويقول مؤسسها المدرسة الواقعة في ضبية شمال بيروت إن المدرسة هي الأولى من نوعها في لبنان، ببرنامج تعليمي بدوام كامل يوفر بيئة آمنة وخاضعة لضوابط الإشراف والمراقبة للأطفال المصابين بالتوحد من أجل تنمية وتطوير مهاراتهم.